

北京卫视《我是大医生》栏目官方授权版本

BTV 北京卫视

# 我是大医生 Doctor

## 医生不说你不懂3

北京电视台《我是大医生》栏目组 著



- + 浓 / 缩 / 数 / 百 / 期 / 节 / 目 / 精 / 华
- + 传播趣味、实用、科学的医学知识
- + 真正看得懂、学得会、用得上



书内扫描二维码  
视频内容同步看

江苏凤凰科学技术出版社

BTV 北京卫视

# 我是 大医生 Doctor

## 医生不说你不懂3

北京电视台《我是大医生》栏目组 著

## 图书在版编目(CIP)数据

我是大医生:医生不说你不懂.3/北京电视台《我是大医生》栏目组著.--南京:江苏凤凰科学技术出版社,2018.2

(我是大医生系列)

ISBN 978-7-5537-6382-8

I. ①我… II. ①北… III. ①疾病-防治 IV.

① R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第236195号

## 我是大医生 医生不说你不懂 3

---

著 者 北京电视台《我是大医生》栏目组  
责任编辑 樊明 张远文  
责任监制 曹叶平 方晨

---

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm×1000mm 1/16  
印 张 15.5  
字 数 260 000  
版 次 2018年2月第1版  
印 次 2018年2月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-6382-8  
定 价 48.00元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

01  
CHAPTER内外上下，  
身体健康大排查

## 远离腰椎管变窄之祸 / 14

推购物车看出腰疾隐患 / 14

被压迫的腰椎神经 / 15

听见腰椎管的求救呐喊 / 15

击破生活中的“伤腰”陷阱 / 18

夏日炎炎，凉席怎么选 / 20

## 想要健步如飞，你保护好它了吗 / 21

骨头不缺钙，却瘫痪了多年 / 21

消失的膝关节软骨，致残风险高 / 22

谁磨掉了你的透明软骨 / 23

致使软骨受损的不良习惯 / 26

锻炼加美食，保护软骨也不难 / 28

## 掌管健康的生死门 / 30

谁打开了血液流失的闸门 / 30

肛门不只是负责排泄的器官 / 31

自查肛门揪出肿瘤隐患 / 31

隐私部位，留神隐患潜伏 / 35

妙招解决私密处小尴尬 / 37

## 聆听“肺腑之言”， 内脏危机早解决

### 呼吸之间的致命危机 / 40

每天都呼吸，肺却出了危险 / 40

引发肺癌的肺中“钉子户” / 40

家中肺炎致病菌大搜查 / 42

肺癌的早期征兆，你要学会看 / 44

保护肺部的三个锦囊 / 46

### 胃好，胃口才能好 / 48

当心自己正站在癌前跑道上 / 48

癌前自测，看清三阶段信号 / 49

胃里出了问题，“吃”脱不了干系 / 50

养胃有误区，改变还来得及 / 54

将吃出来的胃病吃回去 / 56

### 护得了肝，才排得了毒 / 59

有些毒，刮痧排不了 / 59

为了解毒，肝脏怎么这么累 / 60

怎么知道身体里是否有毒 / 60

四种开端，别踏上肝癌不归路 / 65

保肝美食，当好自己的排毒师 / 68

### 牢固肠道，打造顺畅饮食通道 / 69

“破”了的肠道引发癌症 / 69

肠癌清扫：与息肉的战争 / 70

食物选好，肠道黏膜修复好 / 71

你过春节，肠道却病了 / 74

帮助肠道蠕动的健康餐 / 78

## 谈肾病，一亿人都忽视了它 / 79

肾脏出问题，自己却不知道 / 79

尿色变化不一定和喝水有关 / 80

解读最危险的尿液 / 81

饮食养护别害了肾 / 84

有“进”有“出”，日常护肾 / 85

## 03 CHAPTER

## 摆脱“无声凶煞”—— 心脑血管意外这么防

### 我思故我在，大脑不能坏 / 88

5年内的大脑危机怎么防 / 88

脑卒中预警，隐蔽中取胜 / 89

脑卒中七宗“最” / 91

警惕睡梦中的大脑危机 / 95

丝袜和核桃制作救命睡裤 / 97

### 心脏病也分“男女” / 98

不公平，女性突发心脏病难抢救 / 98

血管病变位置决定心脏发病险情 / 98

心脏病高危信号早发觉，心血管保护措施及早做 / 99

别混淆——女性心脏病的隐秘症状 / 102

男女心脏病，怎么吃合适 / 104

### 血管年龄才是真实年龄 / 107

不祥的紫色牙床 / 107

血管变老了，生命缩短了 / 108

这些危险因素令血管衰老生病 / 109

这么吃，吃出致命粗血管 / 114

畲族的心脑血管健康餐 / 116

- 只要三块五，心脑血管大病便宜治 / 118
- 治大病，不用越贵越好 / 118
  - 解救心脑血管的“三剑客” / 119
  - 三块五保命秘方大揭秘 / 120
  - 三七别吃错 / 124
  - 好吃还救命——学做银杏与三七组合的超级保命美食 / 125

04  
CHAPTER

## 无惧“高”山， 血压平稳人平安

- 高血压陷阱，你跳得出吗 / 128
- 它们让高血压更危险 / 128
  - 高血压患者更易突发心肌梗死、脑梗死 / 128
  - 高血压陷阱，你是否已身在其中 / 129
  - 找回被你弄丢的叶酸 / 132
  - 鱼鳞巧用变美食 / 133
- 降服“血老虎”——能被治愈的高血压 / 135
- 血老虎，该打 / 135
  - 肾动脉粥样硬化 / 136
  - 菊花败火，打败急脾气型“老虎” / 137
  - 别把打鼾当小事 / 140
  - 高血压速降绝技 / 141
- 美味鸡肉竟是神奇降压食材 / 143
- 吃肉也能降血压 / 143
  - 鸡肉的降压原理 / 144
  - “庖丁解鸡”，何处鸡肉最优质 / 144
  - 鸡肉吃错，血压未必降得下来 / 146
  - 新鲜吃法，让你过足瘾 / 148

## 女性， 关心自己关爱家

### 坚强女人，化解瘫痪危机 / 152

这样的瘫痪更容易盯上女性 / 152

颈椎病更喜欢找女性的麻烦 / 153

什么样的女性易得颈椎病 / 153

颈椎病，夜间也要防 / 157

走直线，自测最危险的颈椎病 / 158

### 红颜癌风险，这“毒”怎么戒 / 159

腰疼竟潜藏宫颈凶险 / 159

HPV病毒感染才是根本原因 / 160

留意生活细节，警惕病毒缠身 / 161

要命的菌群失调 / 165

白醋为你判断HPV病毒感染 / 167

### 聪明“煮”妇，无癌饮食 / 168

惊吓，夫妻同时患癌 / 168

粗粮竟让健康变“粗糙” / 169

饮食男女，这样吃不对 / 170

亲爱的“煮”妇，当心这些蔬菜 / 173

养胃排毒的正确饮食 / 174

### 幸福女主人，掌握家庭健康秘籍 / 175

你的情绪会攻击你 / 175

一人的情绪，影响两人的健康 / 176

为了幸福家庭，不做这样的配偶 / 176

看似相敬如宾，结果双双患癌 / 183

用爱熬一锅“心灵鸡汤” / 184



## 见招拆招， 大小疾病都能治

### 癌症与你命中注定 / 186

苏打水饿死癌细胞？谣言 / 186

命里有癌？基因决定，免疫力诱发 / 187

不同癌症基因，自己就能检测 / 189

这些致癌物，每天都可能接触 / 192

防癌饮食，物以“硒”为贵 / 194

### 别拿感冒不当病 / 196

被忽视的万病之源 / 196

感冒竟会引发这么多大病 / 197

这个“小”病，熟悉又陌生 / 197

“祖传”的秘方，一定对吗 / 202

有吃有喝，轻松治病 / 203

### 血液“不适”，身体就不适 / 205

春困秋乏夏打盹，这也是病 / 205

血液“不适”，难受又危险 / 205

血液“生病”知多少 / 207

可怕血癌，生活中来 / 209

“补”血美食 / 212

### 特殊“心病”，皆因大脑出状况 / 213

查不出问题的古怪“心脏病” / 213

大脑也有“非常时期” / 214

自画像看出心理隐疾 / 215

别做让大脑讨厌的事 / 220

快乐地吃，吃出快乐 / 221

## 美味虽好， 食之有道

### 绕开胆固醇，“蛋”定享健康 / 224

吃蛋，要营养不要危险 / 224

被“冤枉”的胆固醇 / 225

你的厨房决定鸡蛋命运 / 225

告诉你那些一知半解的鸡蛋常识 / 229

制服头号大“坏蛋” / 231

### “膳食宝塔”有变，当心吃错十年 / 232

“膳食宝塔”，你及时更新了吗 / 232

主食过量与肿瘤的关系 / 233

快记住这三层膳食大变革 / 234

认清深色蔬菜里的“伪君子” / 237

“宝塔”更新，菜谱也翻新 / 238

### 养生益寿，就该这么吃 / 240

营养医学的重大突破 / 240

认识这些益寿食元素 / 241

你不曾知道的保命新吃法 / 242

清扫厨房中的伤脑铝元素 / 246

学做秘制养生火锅 / 247

BTV 北京卫视

# 我是大医生

Doctor

## 医生不说你不懂3

北京电视台《我是大医生》栏目组 著

江苏凤凰科学技术出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我是大医生 : 医生不说你不懂 . 3 / 北京电视台《我是大医生》栏目组著 . -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2018.2

( 我是大医生系列 )

ISBN 978-7-5537-6382-8

I . ①我… II . ①北… III . ①疾病 - 防治 IV .

① R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第236195号

## 我是大医生 医生不说你不懂 3

---

著 者 北京电视台《我是大医生》栏目组  
责任编辑 樊明 张远文  
责任监制 曹叶平 方晨

---

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 15.5  
字 数 260 000  
版 次 2018年2月第1版  
印 次 2018年2月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-6382-8  
定 价 48.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 序

## 健康提升幸福感

提起健康，每个人都能说出很多自己的观点，但是你真的了解吗？在现代社会中，由于生活节奏加快、环境污染、工作压力大、缺乏锻炼等因素，亚健康状态普遍存在。随着生活水平提高，因营养过剩、肥胖而导致的“富贵病”也屡见不鲜，这些因素时刻威胁着我们的身体健康，如不多加提防，就可能会酿成个人甚至是家庭的悲剧。因此，幸福感是建立在健康水平之上的。每个人都应该掌握自我保健的知识和方法，对自己的健康负起责任。

一般来说，中老年人对健康的关注度相对较高，而年轻人忙于事业或不以为意，很容易忽略。当人步入中老年，健康就显得尤为重要。不仅如此，现在越来越多的年轻人也开始被“老年病”侵蚀着。

传统观念中的健康标准是不生病，但需要提醒大家的是，有些并不起眼的小毛病就可能隐藏着大的疾患。推购物车能看出腰疾隐患？过量主食与肿瘤之间有什么关系？相似的饮食习惯为何能让人同时出现同种病症……一些平时看似与疾病无关的生活习惯，竟然可能就是危害身体的“毒瘤”！为此，《我是大医生》栏目组将告诉读者如何破解隐藏在身体内的健康密码。健康不仅意味着没有疾病和不虚弱，而且还意味着要有相对完善的生理以及心理调节机制，使二者长期处于相对舒适的状态中，及早预防、发现和治疗疾病，如此才能提高生命的品质。

北京电视台《我是大医生》栏目获得第23届上海电视节白玉兰奖最佳周播电视节目提名，由此足见其专业性、权威性及受欢迎程度。这不仅让老年人更加了解健康之道，也让更多年轻人关注自己和家人的健康。

自《我是大医生：医生不说你不懂》系列第一部、第二部相继出版以来，凭借其有趣的互动、权威的讲解、直观的实证、实用的特点，迅速占据各大健康类畅销书的榜首位置，受到广大读者的持续关注。在由人民日报社、人民网、健康时报主办的第十届健康中国论坛（2017）健康图书主题论坛暨2016年度优秀健康图书评选中，《我是大医生：医生不说你不懂2》被评为“年度十大健康图书”之一。

《我是大医生：医生不说你不懂3》延续了之前两本有趣、权威、直观、实用的特点，结合老百姓最关注的问题，去粗取精，为读者全面讲解心脏病、腰椎管狭窄症、高血压等常见大病的自诊、预防与食疗等养生常识，向读者传播科学准确的健康医学知识，为大众健康保驾护航。书中内容贴近生活，所列病例都是生活中经常遇到的，能真正让读者从中获益。主持人悦悦携“大医生梦之队”为您解密健康与生活，带领您进入神秘的医学世界，了解实用的健康知识，引领健康生活新风尚。具有专业知识的医生用普通人就能理解的语言，尽可能形象化，总结精华，真正让读者看得懂、记得住、学得会、用得上。

仅以此书献给那些热爱生命、拥抱生活的人们。让我们跟随医生专家团的指导，通过好玩又实用的医学知识，一起去见证生命的精彩绽放，活出生命应有的品质！

北京电视台《我是大医生》栏目组

01  
CHAPTER内外上下，  
身体健康大排查

## 远离腰椎管变窄之祸 / 14

推购物车看出腰疾隐患 / 14

被压迫的腰椎神经 / 15

听见腰椎管的求救呐喊 / 15

击破生活中的“伤腰”陷阱 / 18

夏日炎炎，凉席怎么选 / 20

## 想要健步如飞，你保护好它了吗 / 21

骨头不缺钙，却瘫痪了多年 / 21

消失的膝关节软骨，致残风险高 / 22

谁磨掉了你的透明软骨 / 23

致使软骨受损的不良习惯 / 26

锻炼加美食，保护软骨也不难 / 28

## 掌管健康的生死门 / 30

谁打开了血液流失的闸门 / 30

肛门不只是负责排泄的器官 / 31

自查肛门揪出肿瘤隐患 / 31

隐私部位，留神隐患潜伏 / 35

妙招解决私密处小尴尬 / 37

## 聆听“肺腑之言”， 内脏危机早解决

### 呼吸之间的致命危机 / 40

每天都呼吸，肺却出了危险 / 40

引发肺癌的肺中“钉子户” / 40

家中肺炎致病菌大搜查 / 42

肺癌的早期征兆，你要学会看 / 44

保护肺部的三个锦囊 / 46

### 胃好，胃口才能好 / 48

当心自己正站在癌前跑道上 / 48

癌前自测，看清三阶段信号 / 49

胃里出了问题，“吃”脱不了干系 / 50

养胃有误区，改变还来得及 / 54

将吃出来的胃病吃回去 / 56

### 护得了肝，才排得了毒 / 59

有些毒，刮痧排不了 / 59

为了解毒，肝脏怎么这么累 / 60

怎么知道身体里是否有毒 / 60

四种开端，别踏上肝癌不归路 / 65

保肝美食，当好自己的排毒师 / 68

### 牢固肠道，打造顺畅饮食通道 / 69

“破”了的肠道引发癌症 / 69

肠癌清扫：与息肉的战争 / 70

食物选好，肠道黏膜修复好 / 71

你过春节，肠道却病了 / 74

帮助肠道蠕动的健康餐 / 78



## 谈肾病，一亿人都忽视了它 / 79

肾脏出问题，自己却不知道 / 79

尿色变化不一定和喝水有关 / 80

解读最危险的尿液 / 81

饮食养护别害了肾 / 84

有“进”有“出”，日常护肾 / 85

### 03 CHAPTER

## 摆脱“无声凶煞”—— 心脑血管意外这么防

### 我思故我在，大脑不能坏 / 88

5年内的大脑危机怎么防 / 88

脑卒中预警，隐蔽中取胜 / 89

脑卒中七宗“最” / 91

警惕睡梦中的大脑危机 / 95

丝袜和核桃制作救命睡裤 / 97

### 心脏病也分“男女” / 98

不公平，女性突发心脏病难抢救 / 98

血管病变位置决定心脏发病险情 / 98

心脏病高危信号早发觉，心血管保护措施及早做 / 99

别混淆——女性心脏病的隐秘症状 / 102

男女心脏病，怎么吃合适 / 104

### 血管年龄才是真实年龄 / 107

不祥的紫色牙床 / 107

血管变老了，生命缩短了 / 108

这些危险因素令血管衰老生病 / 109

这么吃，吃出致命粗血管 / 114

畚族的心脑血管健康餐 / 116